科普问答



1 问：使用“零碳水零脂肪饮食法”，能健康减肥吗？

答：不能，且绝对不建议尝试。“零碳水零脂肪饮食法”完全杜绝碳水化合物与脂肪摄入，属于极端减重方式，健康风险极高。

零碳水饮食会导致大脑供能不足、血糖偏低，引发头晕、乏力等症状，过量酮体还可能诱发酮症，严重时进展为酮症酸中毒；零脂肪饮食则阻碍维生素A、D、E、K等脂溶性维生素的吸收，易造成皮肤干燥、视力下降等问题。

减肥的核心是热量负平衡，这种极端方式不仅易伤身，瘦身效果也有限。科学减肥需保持均衡饮食，合理摄入蛋白质、优质碳水化合物、膳食纤维等营养素，并搭配适量运动。

2 问：高血压无症状就不用吃药吗？

答：这种说法并不准确。无症状高血压仍会持续损伤心、脑、肾等靶器官，确诊后需遵医嘱进行全面干预，包括生活方式调整和规范药物治疗。

临床中优先选用每日1次的长效降压药，以平稳控制24小时血压。若当日漏服且距下次服药超12小时，则需及时补服；若次日才发现漏服，无需补服，按正常剂量继续服用即可。

早期轻度患者若长期坚持科学干预且血压持续达标，可遵医嘱减药或停药；继发性高血压患者在治愈原发病、调整相关药物后，是否续用需由医生评估。

3 问：失眠睡不着，吃片褪黑素就能解决吗？

答：不能。市售非处方褪黑素制剂仅能辅助调节生物钟，对短期生物钟紊乱型失眠可能有一定效果，但无法改善因情绪或心理因素引发的失眠。长期大量服用褪黑素不仅会加重肝肾代谢负担，还可能扰乱自身褪黑素分泌节律，反而加重失眠。

需要特别注意的是，安眠药需遵医嘱服用，擅自服用易产生依赖和戒断症状。

失眠可能是抑郁、焦虑等精神心理疾病的早期信号，自行用药会掩盖病情。建议先就医明确病因再调理，切勿擅自服用药物。

来源：科学辟谣平台

编辑 / 努尔夏提·阿布都热西提